

## 平成30年度 第2回北杜市健康づくり推進協議会会議録

- 1 会議の名称：第2回北杜市健康づくり推進協議会
- 2 開催日時：平成30年11月14日(水) 午後3時～午後4時30分
- 3 開催場所：北杜市役所 西会議室
- 4 出席委員  
吉田和徳 岩佐敏 土屋小春 五十嵐咲子 桜井彰一 村田美代子  
原かつみ 浅川隆 赤羽久
- 5 欠席委員  
浅川栄司 三井勇 原藤進 加藤桃子 小林行広 功刀孝次郎
- 6 事務局  
市民部長 篠原直樹  
健康増進課 堀内典子 皆川賢也 興水秀子 清水悦子 藤原友美  
桜井直美 小池まどか  
介護支援課 伴野法子 廣瀬佐智子  
福祉課 八巻弥生  
子育て応援課 中田治仁  
ほくとっこ元気課 三井ひろみ 浅川享子
- 7 会議録署名委員  
桜井彰一委員 村田美代子委員
- 8 議題  
(1) 自殺対策計画策定について  
(2) お宝いっぱい健幸北杜「若者世代からの健康プロジェクト事業」について  
(3) その他
- 9 公開・非公開の別：公開
- 10 傍聴人の人数：0人

1. 開会

2. 市民部長あいさつ

3. 会長あいさつ

4. 議事

(1) 自殺対策計画策定について

資料1・資料2を用いて説明。

(議長)

大変重い問題。プライバシーそのものであるため具体的な話ができない。非常にかみにくい話。さらに年齢や家庭環境、経済的背景、健康、学校など多岐にわたる。用意された資料を基に意見、質問をいただきたい。

(委員)

資料1の60～69歳男性の自殺者数の多さの内容は。

(事務局)

年齢ごとの原因の資料はない。

(委員)

統計で住所地ベースのほかに発見地ベースのものがある。特に北杜市は、自殺の多発地を抱えているため、県外・市外からの自殺者の対策も盛り込んではいかがか。

(事務局)

今年度当初、発見地ベースの自殺者対策について、警察主導で会議が開催された。発見地ベースの対策については、山梨県が中心となって検討していくこととなっている。橋の塗り替え、網の設置など、ハードでの対策となると、多額な経費が課題であり、ビデオ設置については、所管が課題である。市としては、まず、自殺に追い込まれない社会を目指し、今回の3ヵ年の計画の中では、普及啓発に併せて力を入れることとしている。

(議長)

小説で自殺の名所となったところや青木ヶ原樹海をはじめ、SNSで情報を拡散するため、自殺志願者が面識もないのに集って自殺するなどの現実がある。

現在の交通事故死亡者が数千人。お風呂での死亡者が2万人。その中で自殺者が2万人。2万人というと、2年間で北杜市の人口に匹敵する。大変な数である。

「死にたい」という人でも 8 割がたは生き続けたいという意思があると聞く。社会の動きが必要である。

(委員)

主な時期がわかれば、対策が講じやすいのではないか。

学生・生徒などは長期休みから学校が始まる直前が多いという話も聞くが。

(事務局)

10 月～11 月、3 月～4 月が若干多い状況である。

(委員)

自殺は、個人的なことであり、難しい問題である。

(委員)

資料 2 に自殺対策計画案があるが、案はこれだけなのか。

(事務局)

第 2 次健康増進計画に付け加えるものである。

(委員)

新聞に死に追い込まれるまでに相談体制の充実があれば、死を防げたのではないかとの記事が掲載されていた。相談体制については謳われていないのか。また、地域や学校などは盛り込まれているが、企業について盛り込むことは、国からの指示はないのか。

(事務局)

特に、そこまで謳われていない。

国では各自治体におけるプロフィールが作成されており、重点的なところを取り上げていくようにとのこと。本市においては、高齢者層や若年層の順位が高くなっていることから、ゲートキーパーの養成を行い、身近な人から気づいてもらえるよう、今回は策定している。企業については、メンタルヘルスの側面から、従業員が 50 名以上の企業では、必ずメンタルテストを実施し、産業医が関わるという体制づくりはされている。それ以下の零細企業に対しては、市が介入していく必要があると考えている。

ゲートキーパーの養成について、商工会や企業を対象としても開催していきたいと考えている。

(委員)

こころの体温計の利用率などの統計はあるか。

(事務局)

平成 29 年度はおよそ 7,000 件と、アクセス数は年々減少していた。このため普及啓発に力を入れ、カードを作成し、教室や相談、研修会等、機会をみて周知を図っており、これにより、アクセス数は増加している。

(委員)

平成 29 年度に県で中小規模事業者のメンタルヘルスの調査研究を行った。職場の人間関係、個人の生活の問題などが大きな原因となっている。

50 人以上の事業所であると、平成 27 年度からストレスチェック制度が導入され、メンタルヘルス不調者の発見及び労働条件の改善などを行っているが、49 人以下の事業所では、これが義務になっていないので、ストレスチェックも行われておらず、ストレスチェック自体についても知らないという調査結果であった。

全国の自殺統計を見ても、労働者に自殺者が多いという結果が出ている。県としても、中小事業所のメンタルヘルスとして、10 月 31 日に中小事業者、商工会議所を対象に自殺防止のためのゲートキーパー養成研修を実施した。市としては検討されていないかもしれないが、県として労働者のメンタルヘルス対策を講じている。

(委員)

実際に、相談を受けたことがある。電話で話を聞き、近くの人にフォローを依頼したが、励ます方法があれば教えてほしい。

(委員)

それがシグナル。そのシグナルを振るところがない。

(事務局)

気づいて、聞いて、次につなげる、専門家につなげる、これがまさにゲートキーパー。県の計画では、ゲートキーパーの養成 5,000 人を目指しており、本市では、既に 500 人弱が養成されている。さらにゲートキーパーを増やしていき、市民誰もが自殺対策の主役として取り組んでいただけるような環境づくりを目指していきたい。

(議長)

ゲートキーパーまでたどり着けない人のケアをどうするのか。

(委員)

相談する人、できる人はまだいい。

(議長)

8 割は同居の方がいる。

(委員)

亡くなった方の家族に接する機会が多いが、100%の家族が自殺を恥ずかしいと感じている。自殺したということを大きい声で言う方はいないが、みんなが心のどこかで自殺は恥ずかしいという思いがあるので、まずそこを取り除いていく、そういう空気を作らない環境をつくることも大事だと思う。

自殺はゴールではなく、亡くなる人はその先がゴールで、自殺はあくまでその手段であるので、間際で食い止める方策も必要。

(委員)

心の病気になってしまったとき、精神科を受診するハードルが高い。精神科への受診勧奨にショックを受ける。内科のように精神科も受診できる環境が必要。

(委員)

精神科のハードルが高いと思っている人は多い。そのために保健所では、保健師や精神福祉士による相談も受け付けている。医療が必要であるが、どうしても精神科に行きたくないという方には保健所で医師相談も無料で受け付けている。月に2回、金曜日であるが、対象となる方がいる場合は、保健所や精神保健センターに相談いただきたい。

(議長)

今、精神科は、予約で一ヶ月待ち。軽い鬱での通院はたくさんいる。待合室で同僚と顔を合わせることもたくさんある。医師が裁ききれないので、軽い鬱は抗鬱剤を処方して精神科以外でも対応してほしいと言われる。鬱病は決して人のせいにはしない。自分が悪い、自分がいなければいいと言い出し、大好きな趣味にも一ヶ月関心がもてなくなったら、鬱病と診断して良いとのこと。そうしないと裁ききれないそうである。

「死にたい」ともらすようになったら要注意。すぐに精神科に送っていただければ、すぐに対応するとのこと。

「死」を口にするようになったら、深刻。家族もそのサインがわかれば、本人が相談しなくても、自殺を食い止めることができる可能性がある。

市民全員がそんな情報を知識として持っていれば、何人かの人を助けることができるかもしれない。

(委員)

自殺対策計画を健康増進計画に載せるということだが、周知はするのか。

(事務局)

ホームページに掲載する。

(委員)

「目指す取り組み」として自分・家族、地域でできることがあり、重点目標は相手に向けて発しているのだから、当然周知する必要がある。

「地域でできること」とあるが、本市には、自治会に加入していない人も多いため、その人たちのケアについても入れる必要があるのではないかと。

自傷行為（自殺未遂）を行った人を把握し、再発防止に向けケアすべきだが、どのように考えるか。

(事務局)

自治会未加入者は年々増加している。人材を育成し、個々のつながりの中で取り組む。

自傷行為の把握は難しい。いろいろな機関と連携をとり、情報を入手した際は、適切なかわりを持っていきたい。

ひきこもりについては、家族等を通じて情報が入る体制ができてきたので、保健師

による関わりが始まっている。

(委員)

地域からの情報提供なども計画に盛り込むべきでは。

(事務局)

「地域でできること」の「悩みを抱えている人を見かけたら声をかけ、適切な相談機関につなげる」を情報提供も盛り込んだ文言にしたい。

(委員)

小学校でも「いのちの学習」を行っていることから(2)こころの健康づくりの推進の2項目目に、中学生・高校生だけではなく、小学生も加えていただきたい。

「今後の方向性」においても、小学校では「自殺」という言葉は出てこないが、生命の大切さを教えているので、4項目目に小学校も連携を図っていることを加えていただきたい。

(事務局)

加えることとする。

## (2) お宝いっぱい健幸北杜

資料3を用いて説明。

(委員)

職員が昼食後にウォーキングしている姿を見た。市役所駐車場では、毎朝ラジオ体操をしている。きっかけ作りが大切。各地区で少しずつそういうことを増やしていくと良いのでは。

(委員)

実践例を報告。退職後、地域でラジオ体操を6~7人の有志で毎朝続けている。できることから少しずつ始めることが、地域のため、自分のためになる。健康づくりであり、地域づくりである。

(議長)

過日、3世代体力測定が市内体育館で行われ、市民100名ほどが参加していた。

ハードルを低くして、ちょっと集ってスポーツをするなど、きっかけが大切であり、必要。

(委員)

来年度からの事業は、具体的に決まっているのか。

(事務局)

ワークショップで提言されたものを何か具現化したいと考えている。

5. 閉会

——午後4時30分閉会——

署名録委員 氏名

氏名